

CRS 5 2 0 号

2026
2月
17日

函館千代台陸上スクール
中長距離班・練習予定表
電話 090-4870-7541 岡部

*冬季オリンピック 日本 メダルラッシュ! 感動!

木原、三浦ペア 逆境から見事な逆転の金! 学ぶものが有りますね!
「人」という文字の如く、お互い、支え合って生きるもの、勝負も同じ。

◎今週の練習予定 体力アップ+持久力+スピード保持 やりきる!

- 2月17日(火) 16:20 通路200×40周~20 又は外周ラン
- 2月18日(水) 16:20 通路—中村ドリル 長—外周100×20~
又はP-ラン6000~
- 2月19日(木) 16:20 通路200×5周×3 補強
- 2月21日(土) 9:30 雨天—羽鳥・橘 外周 400×6~8
- 2月22日(日) 9:30 通路—羽鳥・橘 通路 40~30~20
- 2月24日(火) 16:20 通路 40~20周 サーキット
- 2月25日(水) 16:20 通路ドリル+長—500×4~8 又はロング
- 2月26日(木) 16:20 通路100m40本~20本

◎先週の練習 意欲的に練習しました!

- 2月10日(火) 通路 20~40周
犬塚40周(51~47~43) 31分52 美春20周(51~48~46) 16分26
さら20周(51~51~47) 16分42 色木5周4分34+4分42 千葉5周4分06+5+5 白川5周6分12+5 大和20周16分58、伊藤20周17分01、前田9周、レオン6周、木村5周5分00+5 さゆり20周腹痛
- 2月11日(水) 中村教室 80m×5周×3セット 郊外—竣哉 友心
陽、美春、さゆり、さら、鼓羽太、5セット・インターバル 3分10~40
千奈、大和、木村、西村、前田、凜
- 2月12日(木) 通路40~20 坂口40周33分26
陽20周13分49、犬塚15分43
美春20周16分26さら17分03さゆり17分03凜17分03 石川鼓19周(9+5+4—48秒ペース)、せな17分42、大和20周18分27、色木ジョグ脚痛、前田補強腹背3セット、レオン4周脚痛、
- 2月14日(土) 短長合同 羽鳥、坂下、梅田、橘(岡部)
石川鼓、伊藤、前田、大和、せな 萌衣、レオン、白川、凜、木村、西村一葉
- 2月15日(日) 通路 5周、4周、3周×3セット
岳⑤42~48秒 3分51+3分45+3分48、さら3分54+3分57+3分58、石川④3分04+2分58、大和④3分07+3分04、伊藤④3分13+3分11+3分07 前田③3分+2分54+2分58、せな3分13+3分27+2分22 萌衣④3分06+3分05+3分07 凜3分06+3分06+3分07 ゆきじ3分38+2分36+2分37 木村2分50+2分41+2分42 西村3分06 一葉③5分15+2分45+②2分09